

**ÎNTRERINDEREA MUNICIPALĂ**  
**„PIAȚA CENTRALĂ”**

**APROBAT**  
**Director interimar**  
**ÎM „Piața Centrală”**  
**mun. Chișinău**



**MENIU - MODEL**  
**PENTRU ALIMENTAȚIA**  
**PERSOANELOR SOCIAL VULNERABILE**  
**LA CANTINA „PIAȚA CENTRALĂ”**

anul 2020



LUNI-Prînz	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Salată din cartofi cu castraveți	1/100	1,70	3,00	8,60	71,00
Sci din varză și cartofi cu smântîină	400/10	2,57	11,18	16,48	180,27
Prîrjoală pui coaptă	1/75	17,41	9,24	17,84	183,50
Terci hrișcă puhav	1/150	6,99	5,46	35,44	244,68
Sos din smîntîină	1/50	2,00	10,10	19,70	173,00
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Pâine integr. fort.a/f ,Fe	1/150	13,50	4,50	72,00	387,00
Chiflă cu susan	1/50	7,48	11,30	51,75	337,55
		<b>51,81</b>	<b>54,78</b>	<b>250,08</b>	<b>1679,30</b>

Marți-Prînz	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Salată din varză și morcov	1/100	0,71	4,96	9,60	89,12
Salam fiert	1/20	2,40	5,00	0,00	63,00
Supă cartofi cu mazare	1/400	13,32	8,51	43,30	301,00
Chifteluțe din carne de vită	60/50	13,88	12,24	15,14	190,35
Pireu din cartofi	1/200	5,81	6,62	47,30	261,15
Compot din fructe	1/200	0,16	0,00	28,27	102,30
Pâine integr. fort.a/f ,Fe	1/150	13,50	4,50	72,00	387,00
Biscuiți fără adaos de gr.hidrogenate	1/75	7,00	13,00	32,30	258,00
		<b>56,78</b>	<b>54,83</b>	<b>247,91</b>	<b>1651,92</b>



Miercuri-Prînz	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Salată roșii cu ceapă/verdeață	100/3	1,27	5,07	11,50	92,50
Brînză moale	1/50	13,00	13,20	0,00	175,00
Supă cartofi și paste făinoase/verd	400/5	4,38	3,63	36,38	193,00
Pește înăbușit cu legume	75/50	11,19	7,82	6,21	161,72
Terci din crupe de porumb	1/200	5,25	8,80	45,00	327,50
Ceai cu lămîie	200/10	0,07	0,02	15,44	54,00
Pâine integr. fort.a/f ,Fe	1/150	13,50	4,50	72,00	387,00
Chiflă cozonac	1/100	5,45	5,60	32,20	221,00
		<b>54,11</b>	<b>48,64</b>	<b>218,73</b>	<b>1611,72</b>

Joi-Prînz	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Fasoliță	1/100	6,50	4,40	18,90	140,90
Borș varza cu cartofi /smîntînă	400/10	3,15	11,20	22,33	197,30
Pui fiert	1/100	20,80	8,80	6,00	119,00
Terci grîu puhav	1/200	12,34	8,68	68,72	435,40
Sos din smîntînă	1/50	0,95	2,85	2,60	39,00
Compot din fructe uscate	1/200	0,50	0,00	31,50	124,00
Pâine integr. fort.a/f ,Fe	1/150	13,50	4,50	72,00	387,00
Coptura cu magiun	1/50	4,77	9,25	34,36	244,24
		<b>62,51</b>	<b>49,68</b>	<b>256,41</b>	<b>1686,84</b>

Vineri-Prînz	Masa	Proteine	Lipide	Glucide	Valoare energetică
	(grame)				
Sfecla fiarta cu maioneza	100/10	1,60	5,20	10,00	48,00
Hering sarat	1/25	4,43	4,88	0,00	60,50
Supă cartofi cu orez/verdeață	400/5	4,38	3,63	36,38	193,00
Piept de pui în sos	75/75	25,84	13,66	12,64	195,94
Paste făinoase fierte	1/150	5,20	5,00	37,78	222,87
Bautura din lămîie	1/200	0,30	0,00	38,56	157,50
Pâine integr. fort.a/f ,Fe	1/150	13,50	4,50	72,00	387,00
Chiflă cu scorțișoară	1/75	5,91	9,00	62,00	307,05
		<b>61,16</b>	<b>45,87</b>	<b>269,36</b>	<b>1571,86</b>